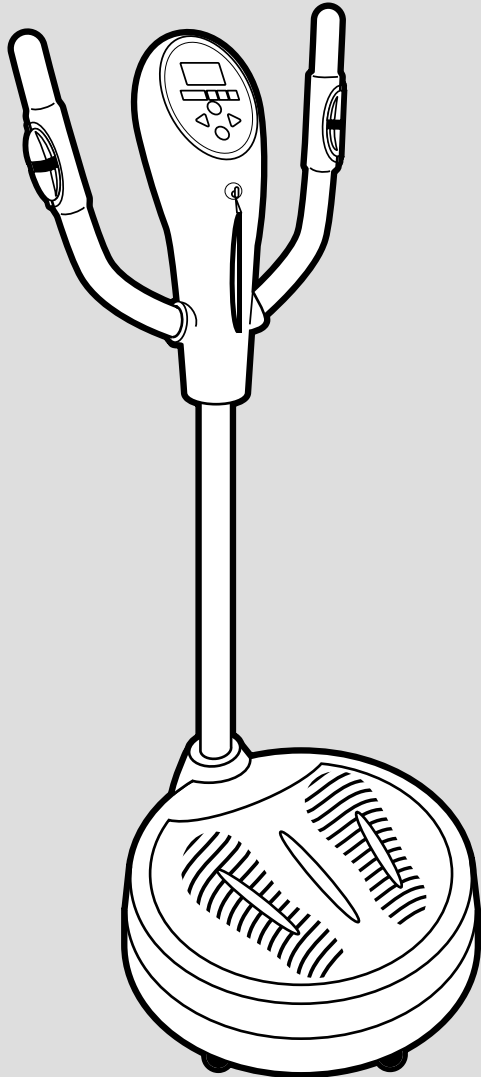
取扱説明書　　日立リビングサプライ

家庭用

振動式フィットネス機器

HDW-800形

このたびは、振動式フィットネス機器「HDW-800」をお求めいただき、まことにありがとうございました。
この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。
なお、お読みになった後は、保証書と一緒に大切に保存してください。

目　次

- この振動式フィットネス機器は一般家庭用です。他の用途でのご使用はしないでください。
  思わぬ事故の原因となります。
- 地震・火災など緊急時や異常時には、直ちに電源プラグを抜き、ご使用を中止してください。

安全上のご注意

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」・「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

	取り扱いを誤った場合、**使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。**
	取り扱いを誤った場合、**使用者が傷害を負うことが想定されるか、または*物的損害の発生が想定される危害・損害の程度。**

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

〈絵表示の例〉

	△記号は、**警告・注意**を促す内容があることを告げるものです。 （左図の場合は一般的な警告・注意）
	⃠記号は、**禁止**の行為であることを告げるものです。 図の中に具体的な指示内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
	●記号は、行為を**強制**したり**指示**したりする内容を告げるものです。 図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）が描かれています。

- お読みなった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに、必ず保存してください。

⚠警告

万一、異常や故障が発生したときはすぐに使用をやめてください

次のようなときは、そのまま使用すると、火災、感電の原因になります。すぐに本体の「電源」ボタンで電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

- **煙が出ている、変なにおいや音がする（異常状態）**
  煙が出なくなるのを確認し、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。お客様による修理は危険ですから絶対におやめください。
- **本機の内部に水などが入った**
- **本機の内部に異物などが入った**
- **落としたり、キャビネットを破損した**

⚠警告

禁　止

次のような方はご使用にならないでください。

・妊娠中・生理中・授乳中の方。
・三半規管の弱い方。
・高血圧症・心臓病・などで加療中の方
・心臓ペースメーカー・人口心肺・心電気等を装着している方。
・足・腰等に人工調整機器を装備されている方。
・心肺機能や血管等に疾患や不自由のある方。
・身体に金属物を埋め込んでいるいる方。
・内臓疾患のある方。
・腎不全の方。
・血液の透析を受けられている方。
・一人で機器の上に立てない方。
・医師の診断で運動を止められている方。
・発熱や過労の状態にある方。
・飲酒している方。
・貧血症の方。
・極度の高血圧の方。
・12歳以下のお子様。
・体重が100Kg以上の方。
（本製品は100Kg未満の方が対象の商品です。）
・その他身体に不自由・障害・外傷等のある方。

必ず守る

1回のご使用は10分までとしてください。
筋肉や神経に対して必要以上の刺激となる恐れがあります。

ぬれ手禁止

体がぬれたままの状態では、絶対に使わない。
感電・故障の恐れがあります。

水場禁止

本製品に水や他の液体をかけたり浸したりしない。また、お風呂場などの水のかかりやすい場所や湿気の多い場所での使用・保管はしない。
感電・故障の恐れがあります。

分解禁止

本製品の改造・分解・修理は絶対にしない。
火災・感電・けがの恐れがあります。

禁　止

電源コードを傷めない。
電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしない。
また、重いものを載せたり、特に移動中は挟み込んだりしない。
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

子供に本製品の上で遊ばせたり、上に乗らせない。
けがや故障の原因になります。

子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には使用させない。また、幼児を近づけない。
感電・けがをする恐れがあります。

交流100V以外では使わない。また、コード類を本体に巻き付けない。
火災・感電の原因になります。

本製品は必ず1人ずつでご使用ください。
けがや故障の原因になります。

安全上のご注意

⚠注意

必ず守る

本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。
ルーズな格好は衣類が本製品に巻き込まれけがをする恐れがあります。

使用中に身体に異常があらわれたり感じたときには、直ちに使用を中止し、医師に相談する。

本製品は突起物のない平らで滑りにくい場所で使う。
不安定な場所で使用すると本製品にかかる負荷が偏り故障の原因となる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。
また、共振・騒音の原因となります。

振動板の回りの隙間に飲食物や物などの異物を入れないでください。
けがや製品の故障の原因となる事があります。

本製品を使用する前には、電源スイッチが正常に作動するか確認する。
事故やけがの恐れがあります。

停電のときは直ちに電源プラグをコンセントから抜く。
再通電されたとき事故の原因になります。

本製品に寄りかかったり強く押したり引いたりしない。

振動板の上で飛んだり跳ねたりしない。

本製品をご使用中は、ハンドルをしっかりにぎる。
またハンドルを強く押したり引いたりしない。

スリッパやストッキング等の滑りやすい履物での使用はしない。
事故やケガの恐れがあります。

初めてお使いになる方や高齢者の方は速度の遅い状態からご使用してください。

必ず守る

急激に運動量を増やすと体調を崩す恐れがありますので徐々に体を慣らすように心がけてください。

両足を開いてご使用になる場合、ひざを軽く曲げてご使用ください。
ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

安全と健康のために、使い始めのスピードは遅く、連続使用時間は5分以内を目安にご使用ください。
必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

ぬれ手禁止

濡れた手で電源プラグの抜き差しはしない。
感電の恐れがあります。

電源プラグを抜く

ご使用にならないときは、必ず電源プラグをコンセントから抜く。
漏電・火災や感電の恐れがあります。

お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜いてから行う。
火災・感電の恐れがあります。

電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端のプラグを持って引き抜く。また、電源プラグのほこりなどは定期的にとる。
感電やショートして発火することがあります。

禁　止

本製品を使用する場合は、食後2時間以降にご使用頂き、食後すぐのご使用はお止めください。

電源コードの上に重い物を載せたり、落としたり、コード類を本体の下敷きまたは足にコード類をはさまない。
火災・感電の恐れがあります。

電源コードを無理に折り曲げたり、継ぎ足したりしない。
火災の恐れがあります。

⚠注意

ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しない。またホットカーペット等の暖房器具の上で使わない。
火災の恐れがあります。

床面で引きずっての移動はしない。
床面に傷がつきます。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときには使用しない。
感電・ショート・発火の原因になります。

本製品は一般家庭用なので業務用としてはご使用にならないでください。

本製品に毛布などをかぶせて使用しない。
発火や本体内部の温度が高くなる原因になります。

電源プラグはコンセントに確実に差し込み、ゴミを付着させない。また、たこ足配線はしない。
感電・ショート・発火の恐れがあります。

可燃物や火気の近くでは使わない。
変形・故障・発火するおそれがあります。

禁　止

機械油などの油成分が浮遊している場所および化学薬品などの成分が浮遊している場所では使わない。
変形・故障・発火するおそれがあります。

ベンジン・シンナー・アルコールなどで拭いたり、殺虫剤などを本体にかけない。
ひび割れ・感電・引火の恐れがあります。

使用中、子供をそばに近づけない。
事故・けがをする恐れがあります。

自分で意思表示のできない人や、身体の不自由な人には使わせない。
体調不良・けがをする恐れがあります。

付属の保護カバーを必ず装着してご使用ください。指をはさんだり異物が入り事故や故障の原因となることがあります。
振動板の隙間に手足や手足の指を近づけないでください。
また、小さなお子様が近くに居ないことを確認し使用してください。

お願い

- 本製品に異常が見られた場合、直ちに使用を中止し、お買い上げの販売店またはご相談窓口（ ☞15ページ）にお問い合わせください。
- 本製品をしばらく使用せず、再度使用するときは、必ずすべての機能が正しく動作することを確認してからお使いください。
- 使用環境により本製品の底面が結露する場合がありますので、その場合は乾いた布で拭き取ってください。
- 共振や騒音を抑えるため、付属の防振マットを本製品の下に敷いてください。
床や敷物(カーペット等)の上に直接置かれますと底面のゴム足の跡が残り汚れる恐れがあります。

各部のなまえ

設置の際は、水平でかたい床に付属の防振マットを敷き、その上にがたつかないように設置してください。

コントロール部
（☞8ページ）

ストラップ付
緊急停止スイッチ

心拍センサー
（心拍数を測定します）

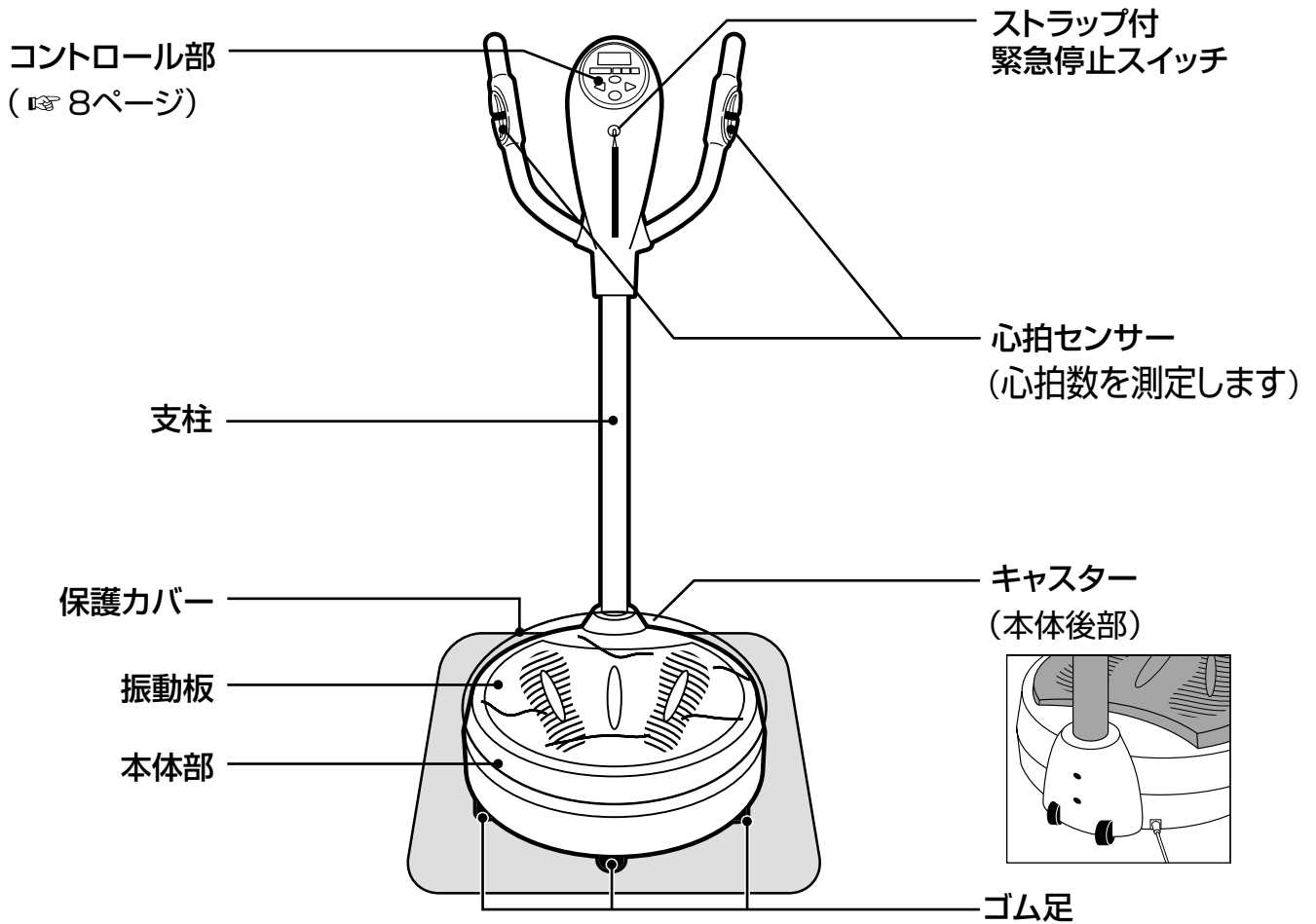
支柱

キャスター
（本体後部）

保護カバー

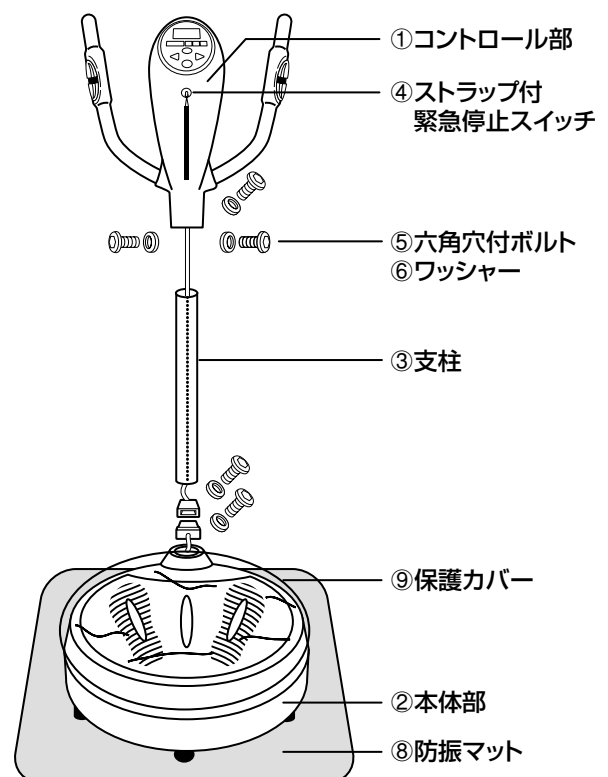
振動板

本体部

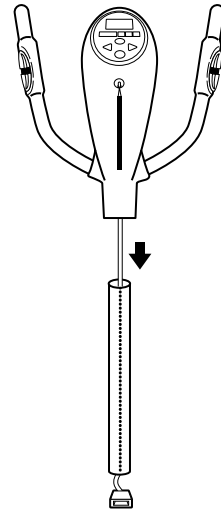
ゴム足

各部品の取り付け方と組立て方

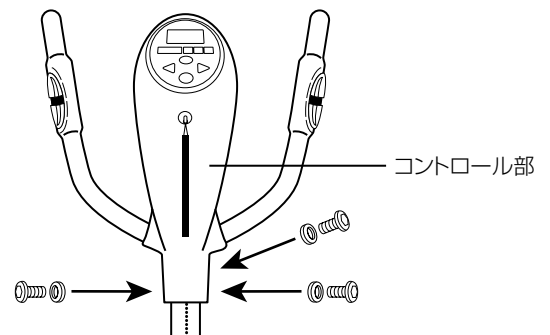
● 本体を箱から取り出し、部品を確認してください。

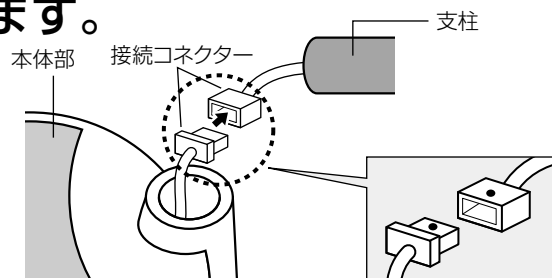
〈付属部品〉

	名　称	数量
①	コントロール部	1
②	本体部	1
③	支柱	1
④	ストラップ付緊急停止スイッチ	1
⑤	六角穴付ボルト	5
⑥	ワッシャー	5
⑦	T型六角レンチ	1
⑧	防振マット	1
⑨	保護カバー	1

各部品の取り付け方と組立て方（つづき）

1 支柱内に接続ケーブルを通します。

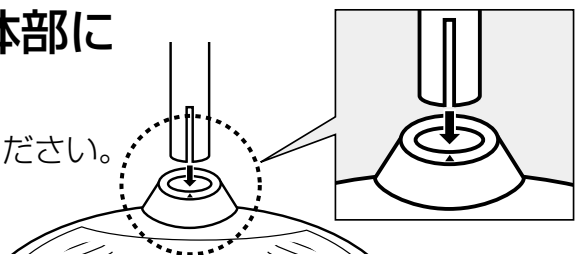
コントロール部から出ている接続ケーブルを支柱に
通します。

2 接続ケーブルを通した支柱とコントロール部を固定します。

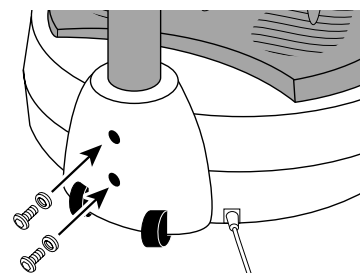
コントロール部裏の矢印と支柱に貼ってある ▲上 シールを
合わせて差し込み、コントロール部の左右および後部の
3個所を六角穴付ボルトとワッシャーを使用し、
T型六角レンチでしっかり固定してください。

3 本体部と支柱を接続します。

支柱の下部から出ている
コネクターと本体から出ている
コネクターを差し込みます。
支柱を床に倒した状態で行うと
接続がしやすくなります。

注）
接続コネクターは表裏が
あります。
●印に合わせて確実に
接続してください。

4 コネクターを接続した後に支柱を本体部に差し込みます。

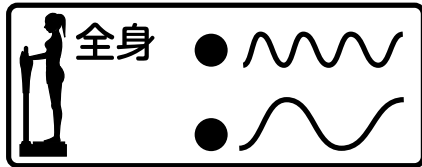
支柱の切り込みと本体部の▲印に合わせて差し込んでください。

注）接続の際に、本体と支柱の間に接続ケーブルを
　　挟まないように注意してください。

5 支柱と本体部を固定します。

本体部後部を付属の六角穴付ボルトとワッシャーを使用し、
T型六角レンチでしっかり固定してください。

6 振動板に保護カバーがしっかり装着されている事を確認します。

手足や手足の指を挟んだり、異物が入るのを防止する為ですので、しっかり装着してください。
（出荷時は保護カバーは装着された状態となっておりますが、支柱部の裏側のマジックテープがはずれている場合はしっかり固定し、操作中にズレないようにしてください。）

コントロール部のなまえとはたらき

全身コース

全身1…ハード(熟練者向け)コース
5～12段階のスピードを約15秒間隔で動かすプログラムです。

全身2…ノーマル(初心者向け)コース
3～8段階のスピードを約30秒間隔で動かすプログラムです。

心拍計
心拍数を測定、表示します

時間表示
残り時間を表示します
（最大10分）

速度表示
1～15段階にて表示

マニュアルコースランプ

コース選択ボタン
ボタンを押すごとに
あらかじめ設定された
全身（2コース）と部位別（3コース）の
オートコースとマニュアルコースを
選択することができます。

スピード調整ボタン
マニュアルコース選択時は
1～15段階の調整ができます

電源ボタン（入/切）
ボタンを押すことにより電源の入切
を行います。
マニュアルコースとなり、スピードの
調整を行うことができます。

部位別コース

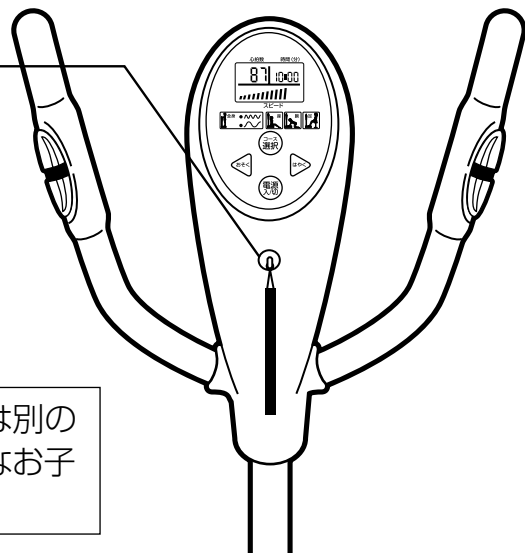
座…1～5段階のスピードを約20秒間隔で動かすプログラムです。
腕…1～4段階のスピードを約40秒間隔で動かすプログラムです。
足…3～7段階のスピードを約20秒間隔で動かすプログラムです。

使い方

はじめに

- 本体を安定した場所に置いてください。
- テレビやラジオなどのAV機器から1m以上離してください。
  また同じコンセントを使用しないでください。雑音が入ることがあります。

1 緊急停止スイッチが装着されている事を確認してください。

緊急停止スイッチは目印に合わせて装着してください。

※本製品を使用されていないときには、緊急停止スイッチは別の場所に保管されることを強くおすすめします。特に小さなお子様に本製品を一人で操作させないようご注意ください。

2 電源プラグをコンセントに差し込みます。

3 本体に乗ります。

振動板の中央（足型マークに合わせて）に乗ってください。
（トレーニングコースにより、体勢は異なります。）

4 緊急停止スイッチのストラップを手首にはめます。

転倒時に緊急停止スイッチが抜け、振動板を停止させる事を目的としておりますので、必ず行ってください。

5 電源スイッチ（入/切）を押します。

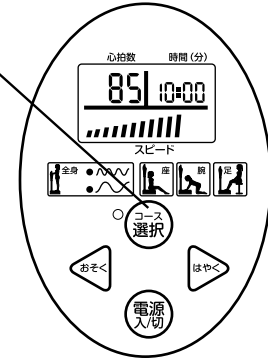
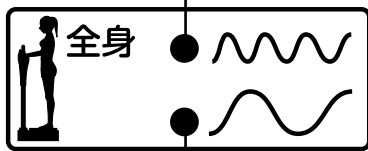
電源スイッチを押すと、液晶画面がオレンジ色に点灯して振動板が動作します。
自動的にマニュアルモードとなり、スピード1からのスタートとなります。

使い方（つづき）

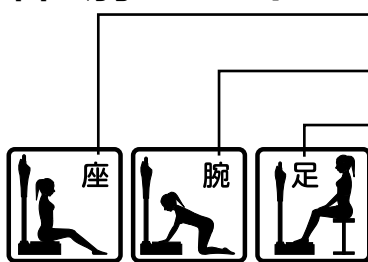
マニュアルモードの操作方法

マニュアルモード時は、1～15段階でのスピード調節が可能です。
スピードを上げる場合は はやく ボタンを押し、スピードを下げたいときには おそく ボタンを押してください。マニュアルコースランプが点灯します。

オートコースの操作方法

本製品は、全身2コースと部位別(座･腕･足)3コースを設定しております。
コースボタンを押すごとに、
マニュアル→全身1→全身2→座→腕→足とコースを変更します。
コース選択中は各コースの表示部が点灯します。
注）コース選択中はスピード調節を行うことができません。

〈全身コース〉

全身1…ハード(熟練者向け)コース
5～12段階のスピードを約15秒間隔で動かすプログラムです。

全身2…ノーマル(初心者向け)コース
3～8段階のスピードを約30秒間隔で動かすプログラムです。

〈部位別コース〉

座…1～5段階のスピードを約20秒間隔で動かすプログラムです。
腕…1～4段階のスピードを約40秒間隔で動かすプログラムです。
足…3～7段階のスピードを約20秒間隔で動かすプログラムです。

ご注意
- 初めてお使いになる方や高齢者の方は、速度の遅い状態から始めてください。
- 本製品をご使用の際は、運動に適した衣類を着用してください。ルーズな格好は衣類が本製品に巻き込まれケガをする恐れがあります。
- 急激に運動量を増やすと、体調を崩す恐れがありますので徐々に体を慣らすように心がけてください。

6 タイマーが働き、自動的に終わります。

本製品の連続作動時間は10分間に設定されておりますので、10分が経過すると自動的に停止します。

トレーニングを途中で止めたいときは

を押します

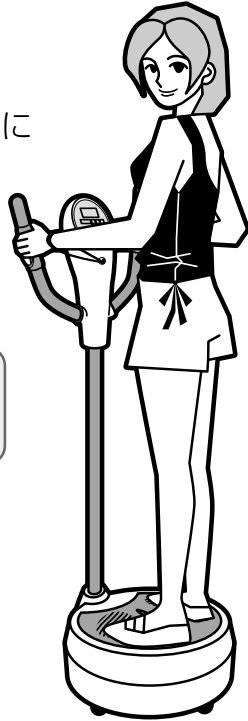
7 コンセントから電源プラグを抜いてください。

トレーニング例

⚠注意 **スリッパやストッキング等のすべりやすい履物でのご使用はしない。**
事故やけがの恐れがあります。

基本姿勢

振動板の中央（足型に合せて）に乗り、膝を軽く曲げ、ハンドルをしっかり握ってください。
ハンドルを握る際に心拍計のセンサー部をしっかり握ってください。

トレーニング部位
全身、お腹周り、大腿四頭筋（太もも）を刺激します。

中腰

肩幅に足を広げて上体を軽く前傾させ、膝を曲げた姿勢をキープします。
ハンドルを握る際に心拍計のセンサー部をしっかり握ってください。

トレーニング部位
全身、ウェスト、お腹周り、深層筋大腿四頭筋（太もも）を刺激します。

直接座る

振動板に直接腰を下ろし、両手を太ももの下にはさみます。

トレーニング部位
背部、腰部、肩のまわりを刺激します。

両手つき

膝をつき、腰を上げた姿勢で両手を振動板に乗せます。

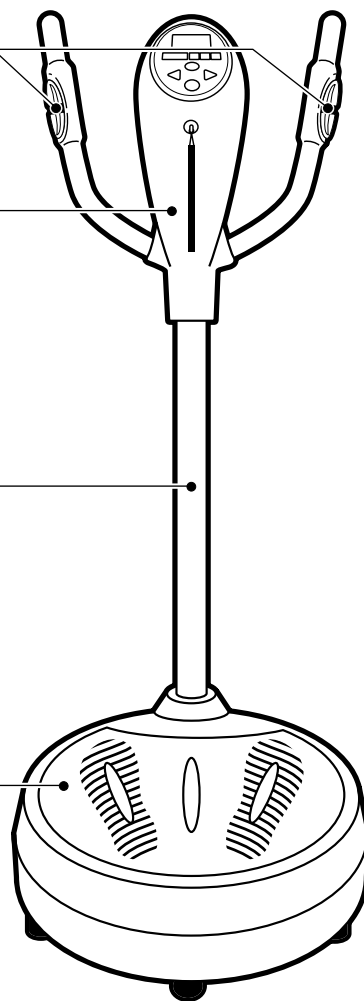
トレーニング部位
二の腕、肩のまわりを刺激します。

両足のせ

椅子に掛けた状態で振動板に足を乗せます。

トレーニング部位
ふくらはぎ、大腿部を刺激します。

お手入れのしかた

お手入れの前には必ず電源を切り、電源コードを抜いてください。

ご注意

- 高温・多湿・直射日光の当たる場所・ホコリの多い所には保管しないでください。
- お手入れにはベンジン・シンナー・アルカリ性漂白剤、漂白剤などは使用しないでください。
  変色・変形・割れの原因になります。

製品の廃棄方法について

- 製品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従って廃棄してください。

長期間使用しないときは

- 電源プラグをコンセントから抜いた状態で保管してください。
- 緊急停止スイッチは、本体から外して紛失しないように別の場所に保管してください。
- 底面のゴム足の跡が残り汚れる恐れがありますので、長期間同じ場所に設置するのは
  おひかえください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に、もう一度次の項目をお確かめになり、それでも調子が悪いときはただちにご使用を中止し、お買い上げの販売店またはご相談窓口（☞P15）にお問い合わせください。

こんなときは	考えられる原因	こう処置してください
異音がする。	● 設置面が水平ではない。 ● 防振マットを敷いていない。 ● ゴム足がゆるんでいるかはずれている。	● 水平な場所に設置する。 ● 防振マットを敷く。 ● ゴム足をしっかり固定する。
動かない。	● 電源プラグがはずれている。 ● 緊急停止スイッチがはずれている。	● 電源プラグをコンセントに差し込む。 ● 緊急停止をスイッチを装着する。
使用中に止まった。	タイマーが働き、停止状態になっている。	再度使用する場合は30分以上間をあけてから再度操作する。

仕様

品　名	振動式フィットネス機器 HDW-800	寸　法	幅500×奥行530×高さ1,280mm
コードの長さ	2.0m	質　量	約23kg
消費電力	100W	定格時間	10分
電　源	AC100V　50/60Hz	タイマー	10分

〈速度と回転数〉

（1分間のモーター回転数）

速度	回転数（約）	速度	回転数（約）	速度	回転数（約）	速度	回転数（約）	速度	回転数（約）
1	180rpm	4	315rpm	7	450rpm	10	580rpm	13	715rpm
2	225rpm	5	360rpm	8	490rpm	11	625rpm	14	760rpm
3	270rpm	6	405rpm	9	540rpm	12	670rpm	15	805rpm

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

アフターサービス等について、おわかりにならないときは、お買い上げの販売店またはご相談窓口（☞P15）にお問い合わせください。

❶ 保証書	保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。 **保証期間はお買い上げの日から1年です。**	
❷ 修理を依頼されるときは 出張修理	保証期間中	修理に際しましては保証書をご提示ください。 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。
	保証期間経過後	修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。
❸ 補修用性能部品の保有期間	振動式フィットネス機器の補修用性能部品を製造打ち切り後6年間保有しています。 ●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。	
❹ ご転居されるときは	ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。	

ご相談窓口

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87
（受付時間）9:00〜19:00（365日）

（受付時間）
9:00〜19:00（365日）

商品情報やお取り扱いに　ついてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL　0120−8802−28
FAX　03−3260−9739
（受付時間）
9：00〜17：30
携帯電話、PHSからもご利用できます。土曜・日曜・祝日と年末年始・夏季休暇など弊社の休日は休ませていただきます

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

愛情点検

長年ご使用の家電品の点検を!

このような症状はありませんか	●電源プラグやコードが異常に熱い ●コゲくさいにおいがする ●電源コードに深いキズや変形がある ●その他の異常、故障がある	▶	故障や事故防止のため、電源スイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。 点検・修理に要する費用は、販売店にご相談ください。

本書および本機の使用により生じた損失、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても当社では一切その責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
改良のため、仕様の一部を予告なく変更することがあります。
また商品の色調は、印刷のため異なる場合もあります。あらかじめご了承ください。

MEMO